

THỂ HỘI HỌC PHẬT

Tập 1

Chia Sẻ Pháp Thập Niệm Của Đại Sư Ấn Quang (lần thứ 3)

Chủ giảng: Thầy giáo Hồ Tiểu Lâm

Thời gian: Ngày 25/09/2011

Địa điểm: Trung tâm triển lãm quốc tế Lục Dã Malaysia

Viết dịch: BBD Pháp Âm Tuyên Lưu

Kính thưa thầy Thái Lễ Húc, kính thưa các vị pháp sư, kính thưa các đồng tu, đồng học trong và ngoài nước, chào mọi người!

Vì thời gian sáng nay chỉ có một tiếng nên chúng ta đi thẳng vào nội dung. Hôm nay, tôi báo cáo với mọi người về thể hội học Phật của bản thân tôi. Tổng cộng chia làm hai phần: Phần thứ nhất là niệm Phật thế nào. Phần thứ hai là làm thế nào để đối trị tập khí. Vậy niệm Phật thế nào? Tôi chủ yếu muốn cùng mọi người học tập pháp thập niệm của Lão hòa thượng Ấn Quang, tổ sư đời thứ 13 của Tịnh độ tông chúng ta. Mọi người đều biết chúng ta tu Tịnh độ thì ba điều kiện tín nguyện hạnh là cương lĩnh của pháp môn Tịnh độ, chính là tôn chỉ, bản chỉ. Chúng ta niệm Phật, miệng xưng “Nam-mô A-di-đà Phật” là hành môn của chúng ta. Chúng ta nên niệm Phật thế nào? Niệm Phật thế nào để cuối cùng đạt được mục đích vãng sanh thế giới Tây Phương Cực Lạc? Hiện nay miệng chúng ta niệm “Nam-mô A-di-đà Phật” thì phương pháp này gọi là nhiếp tâm niệm Phật, nhiếp chặt tâm này. Đại Thế Chí Bồ-tát Niệm Phật Viên Thông Chương nói: “Nhiếp trọn sáu căn, tịnh niệm tiếp nối, đắc tam-ma-địa, ấy là bậc nhất”. Muốn nhiếp trọn sáu căn thì hạ thủ từ đâu? Đại sư Ấn Quang nói hạ thủ từ nhiếp nhĩ căn, hạ thủ từ nhiếp nhĩ căn vì nhiếp được nhĩ căn thì nhiếp được toàn bộ sáu căn. Vậy làm thế nào nhiếp nhĩ căn? Đó là dùng tai của chúng ta để lắng nghe âm thanh của chúng ta. Tai nghe âm thanh của miệng niệm, nếu miệng không niệm, nếu tôi niệm thầm, niệm thầm cũng có âm thanh của tâm, cũng có âm thanh của tâm, bạn thấy chúng ta thường nói: Lão hòa thượng Tịnh Không biết tiếng lòng của quảng đại chúng sanh. Thế giới Ta-bà này của chúng ta, tất cả tư duy, bao gồm chúng ta xem báo chí, xem tivi, suy nghĩ vấn đề, kỳ thực cuối

cùng đều rơi vào trong âm thanh. Mọi người có thể thử xem. Ví dụ con người này, tôi thật sự thích anh ấy. Bạn cuối cùng đều rơi vào trong âm thanh. Tôi hiện nay rất khẩn trương, bạn cũng rơi vào trong âm thanh. Vì vậy nhĩ căn của chúng ta nhạy bén nhất.

Mọi người thường xuyên đọc tụng kinh Phật Thuyết A-di-đà làm thời khóa hàng ngày. Trong kinh Phật Thuyết A-di-đà nói hoàn cảnh tu học của thế giới Tây Phương Cực Lạc, chim dùng âm thanh để giảng pháp, gió thổi vào cây, âm thanh của gió cũng đang giảng pháp, tiếng nước chảy róc rách cũng là dùng âm thanh giảng pháp. Đại sư Ấn Quang nói: gió, nước, chim, cây đều diễn pháp âm đều đang thông qua âm thanh. Ngoài dùng âm thanh để giảng pháp thì thế giới Tây Phương Cực Lạc có thể dùng màu sắc để giảng pháp không? Có thể, nhưng vì sao trong kinh Phật không nói? Vì nói không có tác dụng gì với thế giới Ta-bà, nhĩ căn của các bạn nhạy bén nhất, nên nói với chúng ta ở thế giới Tây Phương Cực Lạc làm thế nào dùng âm thanh để học tập. Lão hòa thượng Tịnh Không từng nói: Thích-ca Mâu-ni Phật đến thế giới này là dùng âm thanh giảng pháp, không có văn tự. Khổng tử, Mạnh tử của chúng ta cũng là dùng âm thanh giảng pháp, cũng không có văn tự. Đều là sau khi những cô thánh tiên hiền, Phật Bồ-tát rời khỏi chúng ta, sau cùng chúng ta kết tập thành kinh văn, hình thành nên văn tự, vì vậy đều là dùng âm thanh.

“Nhĩ căn viên thông”. Thế nào gọi là viên thông? Viên tức là viên mãn, thông tức là thông đạt. Vì sao nhĩ căn của chúng ta viên thông? Viên thông vừa là một phương pháp tu hành cũng vừa là kết quả của tu hành. Thông đạt viên mãn chính là đại triệt đại ngộ. Chúng ta thông qua phương pháp gì có thể đạt được thông đạt viên mãn? Chúng ta lợi dụng nhĩ căn của chính mình. Vì sao nói nhĩ căn của chúng ta nhạy bén nhất? Trong sáu căn của chúng ta, mọi người có thể quan sát nhĩ căn của chúng ta, nó đặc biệt bình đẳng đối với âm thanh. Bất luận là âm thanh khó nghe hay là âm thanh dễ nghe, bất luận là âm thanh xa hay âm thanh gần thì tai không thể đóng lại, chỉ cần có âm thanh thì người đến không chối từ, kẻ đi cũng không níu giữ. Trạng thái tịch tĩnh. Tai luôn ở đó, tiếng Anh gọi là standby. Chỉ cần bạn có âm thanh thì tôi sẽ tiếp nhận, Âm thanh không còn thì tôi cũng không còn, tôi không chấp trước âm thanh. Mắt thì không được. Mắt chúng ta chỉ có thể nhìn phía trước

không nhìn được phía sau. Tai thì không như vậy, âm thanh phía sau đều có thể nghe thấy. Bạn xem, đúng là viên. Thế còn thông? Phòng bên cạnh có âm thanh thì có thể nghe thấy thông qua tường. Nên tai chúng ta có sức mạnh này.

Vì sao gọi nhĩ căn viên thông? Chúng ta phải quan sát tỉ mỉ tai của chúng ta, tác dụng của tai chúng ta chân thành, thanh tịnh, bình đẳng, chánh giác, từ bi, vô cùng gần với tự tánh mà chúng ta nói đến. Trên thân chúng ta có một căn rất tốt là nhĩ căn. Chúng ta thông qua nhĩ căn để quan sát, để học tập nhĩ căn, dần dần thì bạn có thể ngộ được nhĩ căn là một trong sáu căn của chúng ta thành Phật dễ nhất, gần với Phật nhất, nên chúng ta tuyệt đối không được xem nhẹ nhĩ căn của chúng ta. Quán Thế Âm Bồ-tát trong nhân địa chính là thông qua nhĩ căn để chứng đắc viên thông. Khi đạt đến quả địa ngài vẫn tầm thanh cứu khổ, vẫn dựa vào âm thanh của chúng sanh, “Quán Thế Âm”, vẫn là dùng âm thanh để cứu khổ chúng sanh. Nên chúng ta nói Quán Thế Âm Bồ-tát và thế giới Ta-bà chúng ta có duyên rất sâu, sâu ở chỗ chúng ta đều dùng tai.

Chúng ta hiện nay chưa vãng sanh Tây Phương nên ngày nay chúng ta ở nhân địa, chúng ta xưng niệm Nam-mô A-di-đà Phật. Khi chúng ta đến quả địa, đến thế giới Tây Phương Cực Lạc, chúng ta xem trong kinh Đại Thừa Vô Lượng Thọ, trong kinh Phật Thuyết A-di-đà, Phật vẫn bảo chúng ta niệm Phật, kinh hành vẫn là niệm Phật. Vì vậy từ đầu đến cuối không lìa khỏi sáu chữ hồng danh này, lấy âm thanh làm phương tiện thành tựu hoằng nguyện thành Phật ngay trong đời này. Nên tai của chúng ta vô cùng quan trọng đối với chúng ta. Nếu một người giỏi về dùng tai để nghe Phật hiệu thì dần dần tai của chúng ta ngày càng nhạy bén. Thứ có thể niệm là miệng, thứ có thể nghe là tai, điều được niệm là A-di-đà Phật. Khi chúng ta niệm đến một trình độ nhất định thì chúng ta có thể làm đến năng sở bất nhị, miệng có thể niệm, tai có thể nghe và A-di-đà Phật mà chúng ta niệm hòa hợp với nhau thành một thể, lâu dần bạn sẽ cảm thấy hình như không phải tai đang nghe danh hiệu A-di-đà Phật mà hình như miệng vừa niệm vừa nghe. Đây chính là dùng sáu căn thay thế cho nhau.

Mỗi người chúng ta đều hy vọng tu học Tịnh độ cuối cùng có thể vãng sanh đến thế giới Tây Phương Cực Lạc, mà ba điều kiện cần thiết để vãng sanh thế giới

Tây Phương Cực Lạc là tín nguyện hạnh. “*Có thể vãng sanh được hay không quyết định bởi có tín nguyện hay không, phẩm vị cao hay thấp được quyết định bởi công phu trì danh sâu hay cạn*”. Chỉ niệm Phật thôi thì có thể vãng sanh Tây Phương không? Nếu tôi chỉ hành mà không có tín không có nguyện thì vãng sanh được không? Chúng ta dựa theo khai thị của kinh Hoa Nghiêm: “*Một là tất cả, tất cả là một*”, đại sư Ấn Quang nhiều lần nhắc nhở chúng ta trong Văn Sao: “*Đế võng thiên châu nhiếp ư nhất châu, nhất châu biến nhập thiên châu*”, nói cõi trời, các đế vương trên cõi trời, trang sức của họ là lưới, chỗ mắt lưới gắn kết với nhau có một hạt ngọc, ngàn hạt ngọc. Trong mỗi hạt ngọc bạn đều có thể nhìn thấy một ngàn hạt ngọc, đồng thời mỗi hạt ngọc cũng đều được chiếu trong một ngàn hạt ngọc kia, trong mỗi hạt ngọc bạn đều có thể tìm thấy hình ảnh của hạt ngọc khác. “*Đế võng thiên châu nhiếp ư nhất châu*”, một hạt ngọc chứa đựng hình ảnh của một ngàn hạt ngọc khác. “*nhất châu biến nhập thiên châu*”, một hạt ngọc này có thể thâm nhập vào trong một ngàn hạt ngọc khác. Ba điều kiện tín nguyện hạnh, ba hạt ngọc, trong hạt ngọc hạnh nhất định có tín có nguyện, trong hạt ngọc nguyện nhất định có hạnh có tín, trong hạt ngọc tín nhất định có nguyện có hạnh. Ngàn hạt ngọc đều có thể soi chiếu lẫn nhau huống hồ là ba hạt ngọc.

Nói tôi hiện nay không có lòng tin đối với thế giới Tây Phương Cực Lạc, tôi cũng không nguyện đi, tôi hiện nay niệm Phật có được không? Được. Bạn niệm lâu dần. Bạn niệm lâu dần thì sẽ niệm ra lòng tin của bạn, nguyện tâm của bạn. Vì sao vậy? Tôi hiện nay không tin cũng không nguyện nhưng tôi dựa vào pháp thập niệm của đại sư Ấn Quang để niệm Phật thì tôi có thể niệm ra lòng tin và nguyện tâm không? Câu trả lời là khẳng định được. Vì sao nói như vậy? Vì bạn không tin tưởng đối với thế giới Tây Phương Cực Lạc, nguyên nhân bạn không muốn đi thế giới Tây Phương Cực Lạc là do nghiệp của bạn, do chướng ngại của bạn. Bạn có nghiệp chướng, nên bạn tham đắm đối với thế gian ngũ trược ác thế này, vì vậy bạn không nhận thức được niềm vui của thế giới Tây Phương Cực Lạc, bạn đối với nỗi khổ trong tương lai phải đọa địa ngục bạn cũng không tưởng tượng ra được. Tất cả điều này gọi là nghiệp chướng. Mà pháp trì danh, sáu chữ hồng danh, thậm chí bốn chữ hồng danh, Đại sư Ấn Quang nói niệm lâu dần thì bốn kết quả có thể xuất hiện

“chương tận phước tăng, nghiệp tiêu trí rạng”. Chương tận nghĩa là nghiệp chương tận rồi, tận tức là không còn nữa. “Chương tận phước tăng”, tăng tức là tăng trưởng, phước khí tăng trưởng. Nghiệp tiêu nghĩa là nghiệp tiêu đi rồi. Trí rạng nghĩa là trí tuệ sáng tỏ, trí tuệ rộng mở. Bốn kết quả này, hai điều tích cực là phước tăng trí rạng, hai điều khắc phục tiêu cực là nghiệp tiêu chương tận. Bốn điều này chính là Phật nói trong kinh A-di-đà: “Chẳng thể dùng ít thiện căn, phước đức, nhân duyên mà được sanh về nước kia”. Sáu chữ hồng danh này có thể giải quyết ba điều kiện thiện căn, phước đức, nhân duyên.

Trước khi tôi đến Malaysia lần này, pháp sư Định Hoằng đưa cho tôi một bản tài liệu, bản tài liệu này của Pháp Nhiên thượng nhân, tổ sư khai sơn của Tịnh độ tông Nhật Bản, ngài là đệ tử của đại sư Thiện Đạo, sinh vào triều đại nhà Đường chúng ta, năm 1133. Ngài viên tịch lúc 80 tuổi, là tổ sư khai sơn Tịnh độ tông của Nhật Bản. Khi nói đến tác dụng của niệm Phật thì ngài nói như sau, ngài có một bài văn tên là “Thập niệm pháp yếu”, ngài nói: “Không để ý vọng niệm hay niệm khác”, bạn không cần để ý, chính là lão hòa thượng Tịnh Không chúng ta nói không cần quan tâm đến vọng niệm. “Không sợ tán loạn hay bất tịnh”, bạn cũng không cần suy nghĩ bản thân rốt cuộc là tán loạn hay là bất tịnh, nghĩ những thứ tham sân si mạn hay nghĩ thập ác. “Chỉ cần miệng xưng danh hiệu”, chỉ cần miệng của mình xưng niệm danh hiệu. Ngài tiếp tục nói: “Nếu người thường xưng niệm danh hiệu”, nếu chúng ta trường kỳ thường xuyên không ngừng xưng niệm danh hiệu Phật, ngài nói kết luận là gì: “Nhờ công đức của danh hiệu Phật”, nhờ công đức của Phật hiệu đạt được hiệu quả như sau đây: Một là “vọng niệm tự dừng”, vọng niệm tự nhiên dừng lại. Hai là “tán loạn tự thanh tịnh”, tự nhiên có thể khắc phục hôn trầm. Ba là “tam nghiệp tự điều chỉnh”, ba nghiệp thân khẩu ý liền quy thuận, liền thiện. Điều thứ tư là khai thị quan trọng nhất, “nguyện tâm tự phát”. Tâm mong muốn vãng sanh Tây Phương của bạn tự nhiên sẽ phát ra.

Các đồng tu chúng ta biết rằng: Chỉ cần khi chúng ta lâm chung mong muốn vãng sanh Tây Phương, nguyện này của chúng ta và 48 nguyện của A-di-đà Phật đều có đạo lộ, cảm có cảm đạo, ứng có ứng đạo, cảm ứng đạo giao, giao hòa với nhau. Ứng đạo của A-di-đà Phật, ứng tức là 48 tám nguyện của ngài nói chúng sanh khi

lâm chung chỉ cần niệm ta thì ta sẽ đón họ, đó gọi là ứng. Ứng này có con đường. Con đường này từ trước đến nay chưa từng rời khỏi tận hư không khắp pháp giới, vấn đề mấu chốt là chúng ta có cảm được ngài hay không? Cảm đạo của bạn đã được xây dựng chưa? Nếu cảm đạo của bạn được xây dựng rồi, vậy thì nó sẽ giao thoa với ứng đạo, bạn liền vãng sanh Tây Phương. Vậy cảm đạo này, cảm ứng đạo giao ở phía phàm phu chúng ta, bên phía phàm phu chúng ta muốn vãng sanh thế giới Tây Phương Cực Lạc thì cảm đạo này là gì? Chính là mong muốn vãng sanh. Vì vậy nguyện tâm này vô cùng vô cùng quan trọng. Tôi còn nhớ có năm lão hòa thượng hoàng pháp ở Singapore, sư phụ rất hài hước, rất hóm hỉnh. Ngài nói mọi người đến nghe tôi giảng pháp ở đây, người đến nghe pháp đều mong muốn vãng sanh thế giới Tây Phương Cực Lạc, nếu tôi làm một gian phòng bên cạnh căn nhà này, bên trên viết: “Người muốn vãng sanh Tây Phương thì hãy vào trong gian phòng này, sau bảy ngày đảm bảo vãng sanh Tây Phương”, không có một người nào dám đi vào. Vì sao? Không muốn vãng sanh. Không có nguyện tâm này. Vì vậy nguyện đối với chúng ta rất quan trọng, chỉ khi bạn có nguyện thì bạn mới có thể kiến lập nguyện đạo của bạn cùng với ứng đạo của ngài, cảm ứng đạo giao.

Cảm từ đâu đến? Cảm đến từ nguyện. Nên rất nhiều đồng tu miệng xưng niệm danh hiệu, tôi tiếp xúc rất nhiều, họ luôn cảm thấy nguyện tâm của họ không đủ, luôn cảm thấy lòng tin của bản thân không đủ. Điều này không phải nói đùa. Vì được vãng sanh hay không quyết định bởi có tín nguyện hay không, nếu bạn không có lòng tin, không có nguyện tâm mà bạn chấp trì danh hiệu thì hết bề cỡ hòng cũng vô ích. Vì vậy thưa các đồng tu, nguyện tâm và tín tâm đối với chúng ta vô cùng quan trọng, mà nguyện tâm tự phát thì tự phát lên từ đâu vậy? Là phát ra từ trong khi miệng xưng niệm danh hiệu. Nhưng miệng tôi cũng niệm danh hiệu rồi mà sao tôi vẫn chưa muốn vãng sanh? Vậy chúng ta phải truy cứu phương pháp miệng xưng niệm danh hiệu của bạn có vấn đề. Vì bạn chưa nhiếp trọn sáu căn để niệm. Chỗ hạ thủ nhiếp trọn sáu căn, đại sư Ấn Quang nói chính là ở “nhiếp tai nghe kỹ”. Chúng tôi tra từ điển từ “nhiếp” có nghĩa thu lại, “nghe kỹ” tức là chăm chú nghe, thật sự nghe, nghe cẩn thận tỉ mỉ, nghe từng chữ từng chữ một. Đại sư Ấn Quang nói: từng chữ từng câu đều phải nghe rõ ràng. Điều này không phải trò đùa, mười tiếng A-di-

đà Phật, bốn chữ hồng danh tương đương bốn mươi chữ. Mười câu này, thậm chí mười niệm nếu không được vãng sanh thì không thành Chánh giác. Chúng ta làm thế nào để bảo đảm niệm cho tốt mười niệm này? Vậy thế nào gọi là niệm tốt? Bạn phải đảm bảo trong mười niệm này đều nhiếp trọn sáu căn, vậy trong mười niệm này thì tôi làm sao nhiếp trọn sáu căn đây? Là nhiếp tai nghe kỹ. Vậy tôi làm thế nào để nhiếp tai nghe kỹ? Bạn phải dùng tai bạn nghe cho rõ ràng từng chữ bạn niệm ra từ miệng. Nghe không rõ ràng chính là tán loạn, nghe không rõ ràng chính là sau cùng sẽ khiến cho nguyện của bạn bị mất đi, bạn không vãng sanh Tây Phương được.

Nên hiện nay người mới niệm Phật như chúng ta, không cần nói một câu bốn chữ A-di-đà Phật bản thân có thể nghe được rõ ràng, trong bốn mươi chữ bạn có thể nghe được rõ ràng 10%, đó chính là bốn chữ, chính là một câu. Bạn có 20% tức là được tám chữ thì bạn liền có hai câu A-di-đà Phật. Tám chữ, chúng ta nói tám chữ này không nhất định đều tập trung ở hai câu Phật hiệu. Có khả năng là nghe được rõ ràng câu thứ nhất, thứ ba, thứ năm, nghe rõ ràng được câu thứ mười một, mười hai, mười ba, bị nhảy quăng, điều này không đơn giản. Chúng ta trong thời gian dài không khéo dùng tai của chúng ta, vì vậy bắt đầu từ bây giờ chúng ta phải tập luyện phương diện này: Nhiếp tai lắng nghe. Thế giới này của chúng ta là: người nói vô tâm mà kẻ nghe cũng vô tâm. Bạn nói là việc của bạn, tôi nghe là việc của tôi. Tán loạn. Vì vậy chúng ta hiện nay hy vọng có được nguyện tâm thì chỉ có một phương pháp là miệng xưng niệm danh hiệu, mà miệng xưng danh hiệu có đắc lực hay không ở chỗ chúng ta có thể dùng nhĩ căn để lắng nghe âm thanh niệm ra từ miệng chúng ta khi bạn niệm ra tiếng, là lúc bạn niệm ra tiếng. Còn nếu như miệng không niệm ra tiếng thì bạn phải dùng tai của bạn lắng nghe âm thanh trong tâm của bạn, nghe cho được rõ ràng rành rẽ.

Nên những câu vừa chia sẻ với mọi người chính là đại sư Ấn Quang của chúng ta vào bảy mươi năm trước, ngài đã lưu lại cho chúng ta bản Văn Sao, là những thư từ qua lại với những cư sỹ đại đức, trong Văn Sao có một đoạn khai thị như thế này, nên mọi người chúng ta cùng nhau học tập xem đại sư Ấn Quang dạy chúng ta làm thế nào dùng nhĩ căn lắng nghe Phật hiệu để cuối cùng được vãng sanh Tây Phương. Ngài nói: “Còn như niệm Phật”, còn như niệm Phật nghĩa là nói về việc niệm Phật.

“Tâm khó quy nhất”, nghĩa là quy nhất quá khó; “nên nhiếp tâm khẩn thiết niệm”, đương nghĩa là phải nên, nhiếp chặt tâm, thiết là khẩn thiết, khẩn thiết niệm Phật. Nên nhiếp tâm khẩn thiết niệm. Điều này ai cũng đều mong muốn nhiếp tâm khẩn thiết niệm, “sẽ tự có thể quy nhất”. Tôi muốn niệm thì tôi liền có thể nhiếp chặt tâm, tôi liền có thể khẩn thiết niệm, tôi liền có thể quy nhất. Tôi khiến tất cả ý niệm của tôi đều biến thành A-di-đà Phật, đây là người thế nào? Đây là người thượng căn. Tôi muốn niệm thì tôi liền có thể nhiếp chặt tâm, tôi liền có thể quy nhất. Đây không phải là căn tánh thông thường. Phía sau ngài nói tiếp, lùi lại mức thấp hơn: “Pháp nhiếp tâm”, nhiếp tâm thế nào? “Không gì hơn chí thành khẩn thiết”, nghĩa là không có điều gì quan trọng hơn, đứng cao hơn so với chí thành khẩn thiết. Chí thành khẩn thiết, vậy chúng ta hiện nay niệm Phật mà tán loạn vọng niệm rất nhiều, ý của chúng ta không chí thành cũng không khẩn thiết. “Tâm không chí thành mà muốn nhiếp tâm thì chẳng có cách nào cả”, không có tâm chân thành mà bạn muốn nhiếp chặt cái tâm này để niệm Phật thì chẳng có cách nào cả, tức là không thể được. “Nếu đã chí thành”, tức là nếu chúng ta đã làm được chí thành rồi, “mà chưa thuần nhất”, nghĩa là vẫn chưa đạt được thuần nhất. Ở đây nói về trung căn, họ chí thành nhưng câu Phật hiệu này vẫn chưa đủ thuần, vẫn có xen tạp, vẫn có hoài nghi, vẫn có gián đoạn, “hãy nên nhiếp tai nghe kỹ”, hãy nên sử dụng phương pháp dùng tai lắng nghe Phật hiệu. Ở đây nói về trung căn, người trung căn. Người thượng căn khi nhiếp tâm khẩn thiết niệm thì tự có thể quy nhất.

Phía sau nói: nếu đã chí thành nhưng tâm vẫn không thể quy nhất, phải làm thế nào? Nhiếp tai nghe kỹ. Ngài nói: thế nào gọi là nhiếp tai nghe kỹ? Bất luận niệm ra tiếng hay niệm thầm, đều phải niệm từ tâm khởi, tiếng phát ra từ miệng, âm thanh rót vào tai. Có nghĩa là bất luận niệm ra tiếng A-di-đà Phật hay là niệm không ra tiếng, niệm thầm trong lòng, đều phải niệm từ tâm khởi, tiếng phát ra từ miệng, âm thanh lọt vào tai. Ba điều kiện: Niệm từ tâm khởi, tiếng phát ra từ miệng, âm thanh rót vào tai. Tôi cảm thấy khó hiểu nhất chính là niệm từ tâm khởi. Thế nào gọi là niệm từ tâm khởi? Âm thanh của tôi phát ra từ miệng, điều này tôi làm được, A-di-đà Phật, âm thanh phát ra rồi, tai của tôi nghe tôi cũng làm được, tôi có đối tượng để thao tác, khó nhất chính là niệm từ tâm khởi. Pháp Nhiên thượng nhân nói: thế nào

gọi là niệm từ tâm khởi? “Tu quyết định vãng sanh”, Tu nghĩa là trong tâm chúng ta tưởng nhớ, “quyết định vãng sanh” nghĩa là tôi nhất định phải vãng sanh Tây Phương. Niệm từ tâm khởi có nghĩa là tôi niệm câu Phật hiệu này để làm gì? Là tôi muốn vãng sanh Tây Phương. Nếu không tôi tốn nhiều thời gian niệm Phật để làm cái gì? Chính là tôi muốn vãng sanh Tây Phương, thì đây gọi là niệm từ tâm khởi.

Lão hòa thượng nói, rất nhiều người chúng ta niệm Phật đều là lướt trên đầu môi. A-di-đà Phật A-di-đà Phật A-di-đà Phật, A-di-đà Phật A-di-đà Phật A-di-đà Phật, A-di-đà Phật A-di-đà Phật A-di-đà Phật A-di-đà Phật, mười câu. Trong tâm các bạn có nghĩ đến việc niệm Phật này không? Không có. Khi tôi ở các nơi báo cáo với mọi người về thể hội học tập pháp thập niệm, tôi lấy ví dụ: chúng ta gọi cha ơi cha ơi cha ơi cha ơi cha ơi cha ơi cha ơi cha ơi. Trong tâm bạn có cha không? Không có cha. Nếu chúng ta đổi cách khác: Cha ơi, cha ơi, cha ơi, cha ơi, cha ơi. Bạn có thể cảm nhận thấy trong tâm thật sự có cha. Đây chính là niệm từ tâm khởi, trong tâm thật sự có A-di-đà Phật, thật sự muốn vãng sanh. Vậy rất nhiều đồng tu hỏi tôi rằng: khi niệm Phật rốt cuộc tôi nghĩ A-di-đà Phật hay tôi nghĩ niệm Phật? Bạn nhiếp tai nghe kỹ thì làm được hết. Bạn nghĩ bạn dùng tai nghe Phật hiệu của bạn thì ai làm chủ tai bạn? Ai đến không chế tai bạn? Ai đến nhắc nhở bạn dùng tai niệm Phật? Bạn phải dùng suy nghĩ của bạn, dùng trí óc của bạn. Ồ, tôi lại tán loạn rồi, bây giờ tôi phải dùng tai để nghe Phật hiệu. Đây chính là niệm từ tâm khởi.

Bạn nhiếp tai nghe kỹ thì lấy gì để nhiếp? Dùng tâm của bạn quản chặt tai của bạn để nghe câu Phật hiệu này. Đây gọi là niệm từ tâm khởi, âm thanh lọt vào tai. Ví dụ nói con chúng ta muốn thi đại học, chúng ta thi đại học thì phải ôn tập bài học. Trong Văn Sao, đại sư Ấn Quang đã lấy ví dụ này, muốn thi đại học Harvard của Mỹ, chúng ta phải ôn tập toán học, ôn tập vật lý, ôn tập hóa học, vậy khi bạn đang làm toán liệu bạn có nghĩ “tôi muốn đậu Harvard, tôi muốn đậu Harvard”, bạn có như thế không? Bạn làm bài thi cho tốt đi, vì mỗi bài thi đều có quan hệ đến việc vào Harvard, nhưng không phải nói khi bạn đang làm bài mà bạn còn phải nghĩ tôi phải vào Harvard, tôi phải vào Harvard, vậy có thể làm bài tốt được không? Sẽ làm không tốt. Niệm Phật thì nhiếp tai nghe kỹ, để cho tâm mình quản chặt lấy tai của mình nghe âm thanh từ miệng chính mình. Không dễ dàng quản chặt được cái tai

này. Bạn niệm lâu dần thì não của bạn không quản cái tai mà đi quản vọng niệm, niệm liền không từ tâm khởi rồi. Vì vậy đều phải niệm từ tâm khởi, tiếng từ miệng phát ra, âm thanh lọt vào tai. Thưa các đồng tu, không cần nhiều, bạn hãy dùng mười phút để thử [niệm] như thế xem, công đức đó không thể nghĩ bàn. Cả đời này của chúng ta sống đến hôm nay từ trước đến nay chưa từng có sự an tĩnh như vậy, chưa từng nhiếp trọn sáu căn vào một sự việc. Tán loạn, bạn đừng cho rằng bạn nghe lão hòa thượng giảng kinh thì tâm của bạn quy nhất rồi, chưa đâu. Ngài nói là việc của ngài, bạn nghe là việc của bạn, chưa nghe lọt vào tai, nếu nghe được rồi thì sao lại...?

Khi đi vệ sinh, nằm ngủ thì không được niệm ra tiếng, niệm ra tiếng sẽ không cung kính mà còn tổn hại thân thể. Lúc này chúng ta chỉ có thể niệm thầm. Đại sư Ấn Quang nói: “Niệm thầm đầu miệng không động”, khi niệm thầm tuy miệng chúng ta không động, “nhưng” “trong ý”, ý là ý của ý niệm, tức là trong đầu bạn vẫn có ý “vẫn có tướng của miệng niệm”, trong đầu bạn vẫn cảm thấy miệng bạn đang niệm. Tức là nói: sắp bộc phát ra ngoài. Cái miệng này sắp phát ra âm thanh nhưng chưa phát ra âm thanh, tất cả các cơ quan và cơ bắp đều đang niệm Phật chỉ là không có âm thanh mà thôi, hình như lưỡi đang động, cổ họng cũng đang động, quai hàm cũng đang động, chỉ là không có âm thanh, đó là tướng miệng niệm. Trong ý vẫn có tướng miệng niệm, bạn vẫn cảm thấy tuy rằng bản thân đang niệm thầm nhưng niệm thầm cũng là từ trong miệng phát ra, trong ý vẫn có tướng miệng niệm, mọi người nhất định phải nắm bắt được cái cảm giác này. Mọi người bây giờ có thể ngậm môi lại, nghĩ khi bạn dùng tâm niệm A-di-đà Phật thì miệng của bạn là cảm giác gì, có phải là hình như lưỡi, cổ họng, quai hàm có cảm giác sắp mạnh nha phát ra một động tác, mạnh nghĩa bắt đầu nhưng lại không thể khiến nó hoàn toàn triển khai.

“Tâm miệng niệm cho rõ ràng rành mạch”, trong tâm và miệng niệm cho rõ ràng rành mạch, đây là hai tiêu chuẩn rõ ràng rành mạch: trong tâm niệm cho rõ ràng rành mạch, miệng niệm cho rõ ràng rành mạch. Tiêu chuẩn thứ ba là nhĩ căn nghe cho rõ ràng rành mạch. Thưa quý vị đồng tu: như vậy là mấy căn rồi? Ba căn. Nhiếp trọn sáu căn thì bạn ở đây đã nhiếp được ba căn, thế ba căn còn lại: một là mũi ngửi hương, hai là thân thể, ba là mắt, ba căn này vẫn chưa nhiếp được. Đại sư Ấn Quang tiếp tục nói: “Nhiếp tâm như thế vọng niệm tự dứt rồi”, “rồi” ở đây biểu thị đã xong,

thì hiện tại hoàn thành. Như thế vọng niệm tự nó biến mất. Đây là người thế nào? Người trung căn. Người thượng căn muốn nhiếp trọn liền niệm thì tâm tự nhiên quy nhất. Nếu không được? Không được thì dùng nhĩ căn, dùng nhĩ căn lắng nghe, sau khi nghe rồi thì vọng niệm tự dứt. Vậy chúng ta là người thế nào? Có thể phương pháp cho người trung căn có tác dụng, dùng tai nghe sẽ có hiệu quả.

Tiếp theo đại sư Ấn Quang bắt đầu nói về người hạ căn: “Nếu vọng niệm vẫn còn nổi sóng”, nếu như vọng niệm giống như sóng biển âm âm tung trào, vẫn dâng trào lên, vọng niệm nổi sóng, vọng có nghĩa là vọng niệm, sóng nghĩa là sóng lớn, “thì dùng pháp thập niệm ký số”. Lúc này chúng ta liền sử dụng pháp thập niệm ký số, nói cho người hạ căn. Người thượng căn chí thành khẩn thiết thì có thể nhiếp trọn các căn, tâm liền quy nhất. Trung căn thì không được, không được thì dùng nhĩ căn, nhĩ căn vẫn không được thì dùng pháp thập niệm. “Tức là đem sức lực toàn tâm”, toàn bộ sức mạnh của tâm, “đặt nơi một tiếng Phật hiệu”, nghĩa là đặt vào trong một tiếng Phật hiệu, toàn bộ sức mạnh của tâm, sức mạnh này của bạn sẽ rất lớn, “dẫu muốn khởi vọng”, tuy rằng bạn vẫn muốn khởi vọng niệm, “cũng không có sức”, hạ có nghĩa là thời gian và khoảng trống, không có thời gian để bạn có sức khởi vọng niệm, bạn lực bất tòng tâm rồi. “Diệu pháp nhiếp tâm niệm Phật cứu cánh này”, mọi người chú ý nghe: Pháp nhiếp tâm niệm Phật này không phải là pháp quán tưởng niệm Phật, không phải quán tượng niệm Phật mà là nhiếp tâm niệm Phật. Diệu pháp nhiếp tâm niệm Phật cứu cánh này. Cứu cánh có nghĩa là viên mãn rồi, diệu có nghĩa nói không ra hết. Bạn nói phương pháp này ba ngày ba đêm cũng nói không hết.

Diệu pháp nhiếp tâm niệm Phật cứu cánh này, “xưa kia các vị hoàng truyền Tịnh độ”, tức là xưa kia các vị tổ sư đại đức hoàng truyền Tịnh độ, “chưa đề cập đến”, tức là chưa từng nhắc đến, vì sao vậy? Vì sao chỉ có đại sư Ấn Quang nói lời này? Bạn chú ý xem nhé: Phải khế cơ, căn cơ của chúng sanh không giống nhau. Tại vì sao đại sư Ấn Quang vào thời điểm này đưa ra pháp thập niệm? Ngài giải thích: xưa kia các vị hoàng truyền Tịnh độ chưa đề cập đến, chưa từng nhắc đến, “dĩ” là bởi vì: “căn tánh con người thuở ấy còn nhạy bén”, tức là căn khí người khi đó vẫn còn nhanh nhạy, cũng được, vẫn còn có thể được, nhanh nhạy, không đến nỗi, “chẳng cần phải làm như thế”, không cần như vậy, “mà vẫn có thể quy nhất được” tức là có

thể làm cho tâm quy nhất. Bạn xem vì sao xưa kia Tổ Sư Đại Đức không dùng pháp thập niệm này? Rất nhiều đồng tu cũng nêu lên câu hỏi này, Tịnh độ truyền đến nước ta nhiều năm như vậy nhưng tại vì sao sau hơn một ngàn năm chỉ có đại sư Ấn Quang nói pháp thập niệm này? Đại Sư Ấn Quang giải thích: Con người thuở ấy căn tánh còn nhạy bén, không cần phải làm như thế mà vẫn có thể quy nhất được.

Sau đó đại sư Ấn Quang nói tiếp: Tình hình hiện nay, ngài không nói người khác căn khí không lanh lợi, ngài nói “Quang”, Quang tức là bản thân ngài, Ấn Quang, “do tâm của Quang khó chế phục”, do vì tâm tôi khó chế phục. Quý vị đồng tu, đại sư Ấn Quang cho rằng tâm ngài khó chế phục thì hạng phàm phu như chúng ta thì sao? Huống hồ những kẻ như chúng ta thì thế nào? Do tâm của Quang khó chế phục, Ấn Quang nghĩa là tôi ở đây, do tâm tôi khó chế phục, “mới biết cái hay của pháp này”, tôi mới nhận thức được, thức chính là nhận thức biết được, phương nghĩa là mới, phương thức nghĩa là mới nhận thức được cái hay của pháp này. Đại sư Ấn Quang đã vãng sanh Tây Phương rồi đúng không? Đúng vậy. Ngài vãng sanh thế nào? Ngài là dùng phương pháp này mà vãng sanh. Đó chẳng phải là ý nghĩa này sao? Do tâm của Quang khó chế phục, mới biết cái hay của pháp này, “thử lần nào hiệu nghiệm lần đó” trăm lần thử trăm lần hiệu quả, thử lần nào cũng hiệu quả, “lữ” có nghĩa là lặp lại nhiều lần, thử lần nào hiệu quả lần đó, “nghiệm” nghĩa là chứng minh đã thành công.

“Chẳng phải nói mò đâu”. “Suất nhĩ” nghĩa là tùy tiện khinh suất, “ức thuyết” nghĩa là nói theo tưởng tượng chủ quan. Câu đó có hai nghĩa: Một là không tùy tiện khinh suất, hai là không nói mò. “Suất nhĩ” chính là điều không nên nói mà bạn nói, tuy là nói không sai nhưng ă nói tùy tiện. Không phải tùy tiện mà ngày nay trong thế giới này, những người tu Tịnh độ hiện nay, họ nhất định phải biết pháp môn này, đó là pháp thập niệm, vì vậy tôi không tùy tiện, không phải điều không nên nói mà tôi nói, tôi không nuốt lời. Ưc thuyết nghĩa là không phải là phương pháp do chính tôi chủ quan tưởng tượng nghĩ ra, hoặc do tôi chế ra, không phải vậy, mà có căn cứ. “Nguyện cùng những người độn căn đời sau trong thiên hạ sử dụng phương pháp này”, thiên hạ chính là chúng ta ngày nay, hậu thế có nghĩa là thời kỳ mạt pháp chúng ta, thiên hạ là nói không gian, tất cả mọi người ở dưới bầu trời, trên mặt đất, thiên

hạ chính là thế giới này. Hậu thế là nói thời gian, thời gian nào? Là hiện tại. Điều bao gồm thời gian và không gian rồi. Tôi mong rằng, tôi hy vọng có thể cùng với những người độn căn đời sau của thế gian này trong khắp thiên hạ. Nếu bạn là trung căn, nếu bạn là thượng căn, nếu bạn là lợi căn, thì thôi không nhắc đến. Nếu bạn không phải lợi căn thì tôi nguyện cùng bạn sử dụng pháp thập niệm này, “chi” là đại từ biểu thị pháp thập niệm, tôi nguyện cùng với những người độn căn sử dụng pháp thập niệm này.

“Do tâm của Quang khó chế phục nên mới biết cái hay của pháp này, thử lần nào hiệu nghiệm lần ấy”, nghĩa là có kết quả, “chẳng phải nói mò đầu”, nghĩa là có căn cứ. Nguyện cùng những người độn căn đời sau trong thiên hạ sử dụng pháp thập niệm này. Hy vọng, giống như hôm qua thầy Thái nói là động viên. Sau đó ngài kết luận là: “Khiến cho vạn người tu vạn người đi”, linh nghĩa là khiến cho, vạn người tu thì một vạn người vắng sanh, chữ vạn ở đây là hình dung từ biểu thị vô số, rất nhiều. Vạn người tu vạn người đi. Chúng ta chú ý trong câu này có vài ý, vạn người tu, tám ngàn người vắng sanh, ngài không nói thế, mà vạn người tu vạn người đi, không sót một ai. Đại sư Ấn Quang không nói giảm ở đây, rằng phương pháp này rất hay, một vạn người tu thì khoảng tám hoặc chín ngàn người đều được vắng sanh, ngài không nói vậy, mà nói vạn người tu vạn người đi, nhĩ là từ ngữ khí ở đây biểu thị ý nghĩa khẳng định, nhấn mạnh ngữ khí. Chúng ta tin tưởng không? Khiến cho vạn người tu vạn người đi, nếu bạn không tu vậy thì không bàn nữa.

Tiếp theo ngài giải thích thế nào gọi là thập niệm ký số, “Pháp thập niệm ký số vừa nói đó”, phía sau là giải thích, chữ giả mang đến đoạn giải thích tiếp theo. Thế nào gọi là thập niệm ký số? “Trong lúc niệm Phật”, nghĩa là trong khi chúng ta niệm Phật, từ một câu đến mười câu phải niệm cho phân minh, niệm cho phân minh nghĩa là không được mơ hồ qua loa, A-di-đà Phật, A-di-đà Phật, A-di-đà Phật, đây không gọi là niệm được rõ ràng. A-di-đà Phật, A-di-đà Phật, A-di-đà Phật. Cần dùng bao nhiêu thời gian để niệm cho rõ ràng thì dùng bấy nhiêu thời gian, phải niệm cho tròn trịa, niệm cho đầy đủ, không được nuốt từ, không được lướt qua đầu lưỡi, nghe như đang niệm Phật nhưng nghe kỹ thì hình như nghe không rõ ràng. Như thế không được, nhất định phải niệm cho rõ ràng. Khi rất nhiều đồng tu chúng ta niệm Phật, tôi

ở bên cạnh lắng nghe, tôi nghe thấy không rõ bạn đang niệm Phật. Niệm thế không được, chưa nhiếp được khẩu căn, nhất định phải niệm cho rõ ràng. “Lại phải”, ngoài niệm cho rõ ràng ra còn thế nào nữa? “lại phải nhớ phân minh”. Bạn xem pháp thập niệm này chính là nhiếp chặt ý căn của bạn, bạn phải dùng não để nhớ số, lại phải nhớ cho rõ ràng, não của bạn sẽ không làm việc khác được, miệng niệm cho rõ ràng, trong não lại phải nhớ đây là câu Phật hiệu thứ mấy, thế nhưng không phải là: A-di-đà Phật một, A-di-đà Phật hai, A-di-đà Phật ba, không phải như thế mà trong tâm bạn rõ ràng là được rồi.

Lần trước tôi ở New York khi giảng cho mọi người pháp thập niệm này thì có một cô gái tìm gặp tôi rất lo lắng nói: Thưa thầy Hồ, pháp thập niệm này con không biết rốt cuộc là con nhớ số hay là con niệm Phật? Tôi nói cô không cần nghĩ đến con số, cô không cần căng thẳng, cô chỉ việc niệm cho tốt. Tôi nói cô biểu diễn cho tôi nghe, cô niệm đi! Cô ấy nói: Vâng thầy nghe cho con nhé, con hình như toàn không nhớ số được, con để ý nhớ số thì con không để ý được Phật hiệu. Tôi nói cô bây giờ không cần nghĩ đến số, cô chỉ niệm Phật cho tốt. Cô gái đó liền niệm A-di-đà Phật, A-di-đà Phật, khi đang niệm thì tôi nói dừng lại, cô ấy liền dừng lại. Tôi hỏi cô vừa rồi niệm là câu thứ mấy? Cô nói: là câu thứ bảy ạ. Tôi nói trong đầu cô có số bảy này không? Cô nói không có nhưng trong tâm con rõ ràng biết đây là câu thứ bảy. Tôi nói thế là được rồi.

Lại phải nhớ phân minh. Bạn có nhớ được phân minh không? Nhớ được phân minh thì bạn nhiếp được ý căn rồi. Nếu không thì bạn căn bản không biết đó là tiếng thứ mấy. Lại phải nhớ cho phân minh, phân minh nghĩa là rõ ràng. “Đến mười câu là thôi”, chí chính là đến, đến mười câu là thôi, dĩ chính là đến mười câu rồi, đến hết mười câu rồi, dĩ nghĩa là kết thúc. “Lại phải niệm từ câu một đến câu mười”, nghĩa là lại quay trở lại niệm từ câu thứ nhất đến câu thứ mười, “chẳng được niệm hai mươi, ba mươi”. Không được niệm mười một, mười hai, mười ba, mười bốn, mười lăm, hai mốt, hai hai, không được như vậy. Chẳng được niệm hai mươi, ba mươi, “niệm đâu nhớ đấy”, vừa niệm vừa nhớ, nhớ đến mười thì bạn liền trở về không, cứ nhớ đến mười bạn liền trở về không. “Không được lần chuỗi”, nghĩa là không được lần chuỗi. “Chỉ dựa vào tâm để nhớ”, chỉ có thể dựa, bằng nghĩa là dựa, duy nghĩa

là chỉ. Chỉ được dựa vào tâm để nhớ, vì nếu bạn dựa vào lần chuỗi thì sức mạnh của tâm sẽ yếu. Do bạn nhờ vào lần chuỗi để nhớ số. Không được thế, chúng ta bỏ nó đi. Chúng ta rõ ràng có hai cái chân, chúng ta không cần gậy chống, chúng ta phải rèn luyện sức mạnh của đôi chân chúng ta để đi lại. Chỉ dựa vào tâm để nhớ.

“Nếu nhớ liền mười câu thấy khó”, nếu nói khi tôi niệm Phật: A-di-đà Phật, A-di-đà Phật, tôi nhớ từ một đến mười thấy khó, thì làm thế nào? “Thì chia thành hai đoạn”, nghĩa là hai đoạn, bạn có thể chia thành hai đoạn, “tức là từ câu thứ nhất đến câu thứ năm”, đó nghĩa là gì? Chính là “từ câu thứ nhất đến câu thứ năm và từ câu thứ sáu đến câu thứ mười”. “Nếu vẫn thấy tốn sức”, nghĩa là nếu bạn vẫn cảm thấy khó nhớ, chia thành hai đoạn mà bạn vẫn cảm thấy khó nhớ, vậy làm thế nào? nên từ câu một đến câu ba, từ câu bốn đến câu sáu, từ câu bảy đến câu mười. Nhịp ba ba bốn. Sư ông Lý Bình Nam của chúng ta chính là niệm theo ba ba bốn. “Chia làm ba đoạn để niệm” nghĩa là chia thành ba đoạn. “Niệm cho rõ ràng”, mọi người chú ý nhé, niệm cho rõ ràng, nhớ cho rõ ràng, nghe cho rõ ràng, vọng niệm không có chỗ chen chân, trước nghĩa là chen vào, vọng niệm muốn chen chân vào cũng không được. “Nhất tâm bất loạn, niệm lâu ngày sẽ tự đạt được”. Cảnh giới của nhất tâm bất loạn, thời gian lâu dần bạn sẽ tự đạt được. Ở đây lại dùng chữ nhĩ biểu thị khẳng định.

Thưa các đồng tu, nhất tâm bất loạn thì sanh cõi Phương Tiện Hữu Dư, điều này không nói đùa, đó là sự nhất tâm bất loạn. Nhất tâm bất loạn có hai loại là lý nhất tâm bất loạn và sự nhất tâm bất loạn. Lý nhất tâm bất loạn là thập trụ rồi, Bồ-tát sơ trụ của thập trụ, không còn vọng niệm nữa, phá một phẩm vô minh, đó là lý nhất tâm bất loạn. Còn sự nhất tâm bất loạn là Duyên giác, Thanh văn, Bồ-tát, Phật, hai pháp giới cuối cùng trong tứ thánh pháp giới, Bồ-tát và Phật. Sự nhất tâm bất loạn sanh cõi Phương Tiện Hữu Dư, còn lý nhất tâm bất loạn sanh cõi Thật Báo Trang Nghiêm. “Niệm lâu ngày sẽ tự đạt được”, vậy chúng ta sống được một năm thì cứ niệm theo thế thôi, sống mười năm cũng niệm theo như thế. Niệm lâu ngày sẽ tự đạt được. Thưa các đồng tu, đối với chúng ta là sự động viên cực kỳ lớn.

“Phải biết” nghĩa là chúng ta phải biết “mười niệm này” nghĩa là ở đây ngài nói đến pháp thập niệm “và pháp thập niệm buổi sáng” nghĩa là so với pháp thập

niệm buổi sáng dậy, “đều là nhiếp vọng” nghĩa là hiệu quả thu nhiếp vọng tâm giống nhau, Nhưng “dùng công khác xa” nghĩa là công phu dùng khác xa. Vì sao nói như vậy? Pháp thập niệm buổi sáng là niệm thế nào? Ngài giải thích: “Hết một hơi là một niệm”, nghĩa là một hơi của bạn hít vào, niệm đến khi hết hơi thì đây gọi là một niệm. Hết một hơi, tận nghĩa là dùng hết rồi, hết một hơi là một niệm. “Chẳng luận số câu niệm Phật nhiều hay ít”, nghĩa là trong một hơi này không cần nghĩ bản thân niệm bao nhiêu tiếng Phật hiệu. “Cách này lấy một câu Phật hiệu làm một niệm”, nghĩa là pháp thập niệm này của chúng ta lấy một câu Phật hiệu làm một niệm. “Bỉ” nghĩa là pháp thập niệm buổi sáng, “chỉ có thể niệm mười hơi vào buổi sáng”, nghĩa là bạn chỉ có thể dùng phương pháp này vào buổi sáng thì vẫn được. Nếu niệm hai mươi, ba mươi hơi sẽ tổn khí thành bệnh, nghĩa là nếu bạn cứ niệm như thế, cứ niệm một hơi từ đầu đến cuối niệm hết hơi thì tính một một niệm sẽ tổn khí thành bệnh. Vì vậy ý nghĩa của dụng công khác xa nghĩa là gì? Pháp thập niệm buổi sáng của bạn rất tốt nhưng tôi không thể niệm mãi như vậy được, tôi có công phu này, tôi có tinh lực này, tôi có sự chuẩn bị nhưng xin lỗi, bạn không thể niệm mãi như thế, vì niệm mãi như thế sẽ mắc bệnh. Tôi có dạ dày, tôi cũng có cái miệng nhưng bạn không thể ăn ớt mãi, bạn ăn ớt mãi sẽ làm hỏng dạ dày. Bạn ăn cháo một bát thì không sao nhưng bạn ăn một bát ớt thì sẽ không chịu nổi, chính là ý này. Bạn có công phu muốn niệm như vậy, không được, sẽ mắc bệnh. Ngài liền nói pháp môn này tốt ở chỗ nào? Bạn có bao nhiêu tinh lực, bạn có bao nhiêu thời gian, bạn có bao nhiêu sức mạnh thì đều có thể dùng pháp thập niệm này, đều có thể dùng vào pháp thập niệm này. Cách niệm này một niệm là một câu Phật hiệu, tâm biết một câu, nghĩa là phương pháp này niệm một câu Phật hiệu, tâm biết một câu. Niệm mười câu Phật hiệu, tâm biết mười câu, từ một đến mười rồi lại từ một đến mười, dẫu cả ngày niệm mấy vạn tiếng, nghĩa là cho dù một ngày niệm mấy vạn tiếng Phật hiệu, “cũng đều nhớ như thế”, nghĩa là đều nhớ như vậy.

Vừa rồi khi tôi đi vào, đi trên thảm đỏ trong tâm rất hồi hộp, cảm thấy bản thân không có đức hạnh mà mọi người nhiệt tình với tôi như thế nên tôi liền niệm Phật, dùng pháp thập niệm, đi một bước niệm một câu, đi một bước niệm một câu, không được đánh mất, không được đánh mất. Dẫu cả ngày niệm mấy vạn tiếng, cũng

đều nhớ như thế. “Chẳng những trừ vọng”, nghĩa là không những có thể trừ vọng niệm, “lại có thể dưỡng thần tốt nhất”, bạn xem nói tác dụng nhỏ thì là dưỡng thần, dưỡng thần không phải là ngủ, không phải đến phòng gym tập thể dục, cũng không phải ăn cái gì nhiều vitamin mà dùng pháp thập niệm để dưỡng thần là tốt nhất. Phương pháp dưỡng thần rất nhiều nhưng phương pháp nào tốt nhất? Đó là pháp thập niệm. Chúng ta nói tôi không muốn vãng sanh Tây Phương, tôi chỉ muốn dưỡng thần thì dùng pháp thập niệm cũng có thể đạt được. “Niệm mau hay chậm” nghĩa là bạn niệm nhanh cũng được, niệm chậm cũng được, “trọn không trở ngại”, liễu nghĩa là căn bản không có trở ngại. “Từ sáng đến tối, không gì không thích hợp”, nghĩa là buổi sáng niệm được, buổi tối niệm cũng được, không có thời gian nào mà không thích hợp. “So với cách lần chuỗi nhớ số”, nghĩa là so với những người niệm Phật lần chuỗi nhớ số, thì “lợi ích khác xa một trời một vực”, nghĩa là lợi ích này khác xa quá lớn. “Bỉ” nghĩa là những người lần chuỗi niệm Phật kia, người lần chuỗi niệm Phật “thì thân mệt, thần động”, thân bạn mệt do đầu ngón tay phải lần chuỗi, còn thần kinh phải phân ra để nghĩ tới hạt chuỗi. “Cách này thân nhàn, tâm an”, phương pháp này thân thể rất thư giãn, rất nhàn hạ, trong tâm rất an tĩnh, an định.

“Nhưng lúc làm việc”, nghĩa là khi làm việc, “nếu khó nhớ số”, nghĩa là khi đó có khả năng bạn sẽ khó nhớ số. Ví dụ lúc ở nhà rửa rau thái rau, lúc này bạn cứ nghĩ đến Phật hiệu thì có khả năng sẽ cắt vào tay, khi bạn cắt dưa chuột thì niệm liên tục A-di-đà Phật, A-di-đà Phật, bạn buông xuống việc nhớ số, nhưng không được buông xuống Phật hiệu. Nếu khó nhớ số “thì cứ khẩn thiết niệm thẳng”, nghĩa là bạn cứ khẩn thiết niệm thẳng, niệm khẩn thiết. Mình thật khổ quá, phải thái dưa leo, lại còn phải ăn, mình đến được Tây Phương thì không cần nữa. Khẩn thiết niệm thẳng. “Làm việc xong”, bạn xem sự tu hành dũng mãnh của đại sư Ấn Quang: Sau khi làm việc xong “lại nhiếp tâm nhớ số như cũ” nghĩa là lại quay lại khôi phục việc nhiếp tâm nhớ số như cũ. Dẫu ý niệm lũ lượt qua lại, cũng vẫn chuyên chú nơi tiếng Phật hiệu, “sung sung vãng lai, bằng tòng nhĩ tư”, đây là một câu trích trong “Kinh Dịch”, sung sung vãng lai, sung sung nghĩa là gì? Nghĩa là đến đến đi đi, cái gì đến đến đi đi? Trong “Kinh Dịch” viết là bạn gặp phải rất nhiều sự việc. Bằng trong bằng tòng nghĩa là đều, phục tùng theo cách nghĩ của bạn. Ở đây đại sư Ấn Quang dùng câu

này trong “Chu Dịch” để nói với chúng ta, Ngài mượn câu nói này, do ngài viết cho người có học, những người có học này chắc chắn rất thông thuộc “Chu Dịch”. Sung sung vắng lai nghĩa là hình dung những vọng niệm lũ lượt qua lại, thì bằng tông nghĩ tư, nghĩa là đều phải phục tùng cái gì? Chuyên chú trong tiếng Phật hiệu, đều phục tùng trong tiếng Phật hiệu khi đã nhiếp trọn sáu căn.

Sau đó ngài giải thích: Mọi người chú ý đoạn này. Ngài nói đây là phương pháp gì: “Đại Thế Chí Bồ-tát nói”: Đại Thế Chí nói “Nhiếp trọn sáu căn, tịnh niệm tiếp nối, đắc Tam-ma-địa, ấy là bậc nhất” Đến đây còn có hoài nghi nữa không? Phía sau kết luận, Đại Thế Chí Bồ-tát nói: Nhiếp trọn sáu căn, tịnh niệm tiếp nối, đắc Tam-ma-địa, ấy là bậc nhất. Cái gì là bậc nhất? Pháp thập niệm, nhiếp tai nghe kỹ, ba cái rõ ràng. “Kẻ lợi căn chẳng cần phải nói nữa”, nghĩa là căn khí của bạn tốt, bạn dùng phương pháp này vậy thì không cần thảo luận nữa. “Nếu hạng độn căn như bọn ta”, nghĩa là như hạng chúng ta. Chữ bối này không phải nói về thời gian như đời này, đời con cháu, đời ông bà, mà có nghĩa là loại, giống loại người độn căn như chúng ta. Mọi người chú ý: Đây là lần thứ hai đại sư Ấn Quang nói bản thân ngài là độn căn. Đại sư Ấn Quang thừa nguyện tái lai, ngài là độn căn thì Hồ Tiểu Lâm và quý vị ở đây là căn tánh gì? Nếu bạn không dùng phương pháp này thì ý của bạn là bạn còn giỏi hơn cả đại sư Ấn Quang, căn của bạn còn lợi hơn ngài, có phải ý này không? Ngài nói: “Nếu hạng độn căn như bọn ta mà bỏ pháp thập niệm ký số này” nghĩa là không dùng phương pháp thập niệm ký số này. “Muốn nhiếp trọn sáu căn”, nghĩa là bạn muốn nhiếp trọn sáu căn, “tịnh niệm tiếp nối”, nghĩa là không hoài nghi, không xen tạp, không gián đoạn, “thì quá khó, quá khó”, hai lần lặp lại từ quá khó, hai lần nói quá khó, là đáp án đanh thép rồi, là kết luận rồi, nghĩa là giống như những kẻ độn căn như chúng ta mà không dùng pháp thập niệm này để niệm Phật thì quá khó, quá khó.

“Lại phải biết”, ngài chuyển ý câu, “Lại phải biết pháp nhiếp tâm niệm Phật này tuy cạn mà sâu”, nghĩa là phương pháp nhiếp tâm niệm Phật này, bạn nói cạn thì cạn chỉ có bốn chữ, bạn muốn nói sâu thì tam tạng mười hai phần giáo mà một đời Như Lai đã dạy chính là nói bốn chữ này, chính là nói phương pháp niệm Phật này. “Tuy cạn mà sâu, tuy nhỏ mà lớn, là pháp chẳng thể nghĩ bàn”, nghĩa là không

cần suy xét nữa, bạn suy nghĩ cũng nghĩ không ra, là diệu pháp cứu cánh, không phải hạng phàm phu như chúng ta có thể lý giải được, duy chỉ có Phật với Phật mới có thể hiểu nhau, nghĩa là chỉ có Phật mới có thể biết được. Rốt cuộc phương pháp này vì sao diệu như vậy? Ý của ngài nói: Rất nhiều người nghe đến pháp thập niệm này, thấy đơn giản quá nên sinh hoài nghi. Ngài liền xua tan nỗi hoài nghi này của chúng ta: Không cần suy xét nữa, làm thế nào? “Chỉ nên kính tin lời Phật”, nghĩa là chúng ta chỉ cần kính tin lời Phật dạy. Ngưỡng là cung kính, tin tưởng lời Phật dạy. Bạn xem “lời Phật”, vậy ai nói pháp thập niệm vậy? Là Phật nói, “Chỉ nên kính tin lời Phật dạy”, “chớ vì thấy bản thân còn kém”, nghĩa là bạn tuyệt đối không được vì trình độ nhận thức của bản thân còn kém, năng lực lý giải của bạn không giỏi, không đạt đến trình độ đó, “chớ vì thấy bản thân còn kém, bèn sinh lòng nghi hoặc”, nghĩa là bạn sinh ra nghi hoặc. Vậy làm thế nào? Sau khi nghi hoặc thì có điều xấu gì? “Đến nỗi thiện căn nhiều kiếp” nghĩa là khiến cho thiện căn của nhiều kiếp của bạn, chúng ta có thể gặp được pháp môn Tịnh độ, có thể một đời thành Phật ở nơi này, điều này không phải nói chơi. Lão hòa thượng nói rồi: Đó là do trong đời quá khứ cúng dường vô số Phật, nên chúng ta hôm nay mới gặp được pháp môn Tịnh độ. “Đến nỗi thiện căn nhiều kiếp do đây mà mất”, chữ “tu” nghĩa là: này, mất đi trong sự hoài nghi này. “Chẳng thể rốt ráo tự đạt được lợi ích thật sự” nghĩa là cuối cùng bạn chẳng thể tự đạt được lợi ích thật sự của việc vãng sanh thế giới Tây Phương Cực Lạc bất thoái thành Phật. “Đáng buồn lắm”, thật quá đáng thương, thật quá đáng tiếc.

Đoạn cuối cùng ngài nói: “Lần chuỗi niệm Phật”, Ngài lại nói đến, đề tài câu chuyện chuyên đến việc lần chuỗi niệm Phật, “chỉ nên làm trong hai lúc đi và đứng”, nghĩa là khi nào thì lần chuỗi niệm Phật thích hợp? Chỉ vào hai lúc đi và đứng, hành nghĩa là khi kinh hành nhiều Phật Hoặc là trụ, trụ chính là đứng. Trong đi đứng nằm ngòì thì ngòì và nằm đều không thích hợp. “Lần chuỗi niệm Phật chỉ nên làm trong hai lúc đi và đứng”, “Nếu tĩnh tọa dưỡng thần”, nghĩa là nếu bạn tĩnh tọa dưỡng thần, bạn dùng ngón tay để lần chuỗi, thì ngài nói thế nào? “Thì do tay động”, nghĩa là do nguyên nhân tay bạn động nên “thần chẳng an”, nghĩa là thần của bạn bất an, trong tâm bạn luôn phải nghĩ đến lần hạt, “lâu ngày thành bệnh”, thọ nghĩa là bị, mắc rồi,

thời gian lâu ngày bạn sẽ mắc bệnh. “Pháp thập niệm ký số này”, nghĩa là phương pháp thập niệm ký số này “đi đứng nằm ngồi không gì chẳng thích hợp”. Bốn oai nghi là đi đứng nằm ngồi đều thích hợp. Đến đây là hết, pháp thập niệm của đại sư Ấn Quang đã giảng xong.

Tiếp theo vẫn còn thời gian hai phút, tôi đọc từ đầu đến cuối cho mọi người nghe. Sau đó chúng ta sẽ kết thúc bài học sáng nay. “Còn như niệm Phật, tâm khó quy nhất, hãy nên nhiếp tâm khẩn thiết niệm, sẽ tự có thể quy nhất. Pháp nhiếp tâm trước hết phải chí thành khẩn thiết. Tâm không chí thành mà muốn nhiếp tâm thì chẳng có cách nào cả! Nếu đã chí thành mà vẫn chưa thuần nhất, hãy nên lắng tai nghe kỹ, bất luận niệm ra tiếng hay niệm thầm, đều phải niệm từ tâm khởi, tiếng từ miệng phát ra, âm thanh lọt vào tai, niệm thầm đầu miệng không động, nhưng trong ý vẫn có tướng miệng niệm, tâm-miệng niệm cho rõ ràng rành mạch, tai nghe cho rõ ràng rành mạch. Nhiếp tâm như thế vọng niệm tự dứt. Nếu vọng niệm vẫn còn nổi sóng, thì dùng pháp thập niệm ký số, tức là đem sức lực toàn tâm đặt nơi một tiếng Phật hiệu, dầu muốn khởi vọng cũng không có sức. Diệu pháp nhiếp tâm niệm Phật cứu cánh này, xưa kia các vị hoàng truyền Tịnh độ chưa đề cập đến là vì căn tánh con người thuở ấy còn nhảy bén, chẳng cần phải làm như thế mà vẫn có thể quy nhất được. Do tâm của Quang khó chế phục, mới biết cái hay của pháp này, thử lần nào hiệu nghiệm lần đấy, chẳng phải là nói mò đâu! Nguyên cùng những người độn căn đời sau trong thiên hạ đều sử dụng pháp thập niệm này. Khiến cho vạn người tu vạn người đi. Pháp thập niệm ký số vừa nói đó chính là trong lúc niệm Phật, từ một câu đến mười câu phải niệm cho phân minh, lại phải nhớ phân minh, đến mười câu là thôi. Lại phải niệm từ câu một đến câu mười, chẳng được niệm hai mươi, ba mươi. Niệm đâu nhớ đấy, không được lần chuỗi, chỉ dựa vào tâm để nhớ. Nếu nhớ liền mười câu thấy khó thì chia thành hai đoạn, tức là từ câu thứ nhất đến câu thứ năm và từ câu thứ sáu đến câu thứ mười. Nếu vẫn thấy tốn sức, nên từ câu một đến câu ba, từ câu bốn đến câu sáu, từ câu bảy đến câu mười, chia làm ba đoạn để niệm. Niệm cho rõ ràng, nhớ cho rõ ràng, nghe cho rõ ràng, vọng niệm không chỗ chen chân, nhất tâm bất loạn, niệm lâu ngày sẽ tự đạt được.

Phải biết mười niệm này giống như cách nhiếp vọng bằng pháp thập niệm buổi sáng nhưng dụng công khác xa. Mười niệm buổi sáng thì hết một hơi là một niệm, chẳng luận số câu niệm Phật nhiều hay ít. Cách này lấy một câu Phật hiệu làm một niệm, còn cách kia chỉ có thể niệm mười hơi vào buổi sáng. Nếu niệm hai mươi, ba mươi hơi sẽ tổn khí thành bệnh. Cách niệm này một niệm là một câu Phật hiệu, tâm biết một câu, niệm mười câu Phật hiệu, tâm biết mười câu. Từ một đến mười rồi lại từ một đến mười, đầu cả ngày niệm mấy vạn tiếng cũng đều nhớ như thế. Chẳng những trừ vọng lại có thể dưỡng thần tốt nhất. Niệm mau hay chậm trọn không trở ngại, từ sáng đến tối không gì không thích hợp. So với cách lần chuỗi nhớ số, lợi ích khác nhau một trời một vực. Cách kia thân mệt, thần động. Cách này thân nhàn tâm an. Nhưng lúc làm việc nếu khó nhớ số thì cứ khẩn thiết niệm thẳng. Làm việc xong lại nhiếp tâm nhớ số như cũ. Dầu ý niệm lữ lượt qua lại, cũng vẫn chuyên chú nơi tiếng Phật hiệu. Đại Thế Chí Bồ-tát nói: Nhiếp trọn sáu căn, tịnh niệm tiếp nối, đắc Tam-ma-địa, ấy là bậc nhất. Kẻ lợi căn chẳng phải nói nữa, nếu là hạng độn căn như bọn ta mà bỏ pháp thập niệm ký số này, muốn nhiếp trọn sáu căn, tịnh niệm tiếp nối thì quá khó, quá khó! Lại phải biết pháp nhiếp tâm niệm Phật này tuy cạn mà sâu, tuy nhỏ mà lớn, là pháp chẳng thể nghĩ bàn. Chỉ nên kính tin lời Phật, chớ vì thấy bản thân còn kém bèn sanh nghi hoặc, đến nỗi thiện căn nhiều kiếp từ đây mà mất, chẳng thể rút ráo tự đạt được lợi ích thật sự, đáng buồn lắm thay! Lần chuỗi niệm Phật chỉ nên làm trong hai lúc đi và đứng. Nếu tĩnh tọa dưỡng thần thì do tay động nên thần chẳng an, lâu ngày thành bệnh. Pháp thập niệm ký số này đi đứng, nằm, ngồi, không gì chẳng thích hợp”. Cảm ơn mọi người!